



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

EZİK KÖFTE

- 1 adet tavuk
- 1 su bardağı ince bulgur
- 3 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 2 çay kaşığı tuz

Tavuk, kemiklerinden ayklanır, üzerine bulgur katılır, robottan geçirilir. Bu şekilde iyice ezilmiş olur. Sonra diğer malzemeler eklenir ve elle bir kaç tur yoğrulur. Köfte harcından ceviz kadar parçalar alınır, şekillendirilir. Yağlı kağıt serilmiş fırın kabına dizilir. 180 derece fırında 35-40 dakika pişirilir.
